



JOHANNISBEER-BIRNEN-SMOOTHIE

Zutaten

- 50 g Johannisbeeren (rot)
- 50 g Birne
- 1 Zitrone
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Esslöffel Hirseflocken
- 1 Esslöffel Mandelmus (weiß)
- 1 Teelöffel Leinöl



Zubereitung

Die Johannisbeeren verlesen und waschen. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und grobe Stücke aus der Birne schneiden. Von der Zitrone einen Esslöffel Saft auspressen. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

Rezeptvariation

Der Smoothie kann mit jedem Obst aus dem eigenen Ernährungsplan zubereitet werden.

gesund + aktiv informiert

Auf unserer Website gesund-aktiv.com können Sie nachlesen, wie Sie leckere Mandelmilch und Mandelmus ganz einfach selbst herstellen können.

